



強迫
くもりのち晴れ
ときどき雨

梨本恵里子 *Nashimoto Eriko*

強迫 くもりのち晴れ とまじり雨 ◆ もへじ

第1章 ● 当事者と家族が語る

私の中の強迫 梨本恵里子

重度の強迫性障害からの回復

——行動療法、森田療法、認知行動療法の治療を経て 川村和人

辛くて苦勞したけれど、治って良かった 川島由希子(仮名)

ステキな強迫人になってほしい 八島麻美子(仮名)

病から得た新しい生き方 鶴田英規

強迫と、うつと 川村裕孝

僕の「病氣じゃない」と思える瞬間 日比谷康宏

ありのままの私で、嘘のない世界に 順子

強迫性障害をもつ子どもたちを知っていますか

——おしゃべり交流会「ぼちぼち会」に参加して

第2章 ● 強迫をどうとらえ、どう生きるか

患者の「こうなりたい」を目指す行動療法 飯倉康郎

森田療法で考える「病からの回復」とは 北西憲二

なぜ心の病気になるのか1

——社会心理学の視点から 丹野義彦

なぜ心の病気になるのか2

——進化医学からの視点 長谷川寿一

こんな自分でも、「ま、いつか」

——摂食障害を克服した長谷川あやさんの体験

強迫をかかえてでも、生きていこう

あとがき